ARUBA HEALTHCARE CENTER A HABRI SU PORTANAN

ORANJESTAD(AAN)-- Aruba Healthcare Center situa na Paradijswijk No. 6, ta un centro pa servicionan di chiropractico-fisioterapia y condicion fisico.

Tur personanan cu ta sufri particularmente di dolornan di lomba, dolornan muscular, stress, sobrepeso y un poder condicion fisico por ser atendi den Aruba Healthcare Center.

Un exigencia lo ta cu pa tratamento paramedico mester bay prome na Bo medico di cas of Bo medico-specialista pa un prescripcion.

Tur personanan cu tin carchi di PPK, Ambtenaarnan, SVB y tur otro siguronan priva ta ser ricibi y trata basta cu nan tin un prescripcion di nan medico.

Fuera di e servicionan di Chiropractico y Fisioterapia lo tin tambe programanan di condicion fisico.

E programanan aki lo ta specialmente pa personanan cu tin un mal condicion fisico causa door di sobre-peso, pasobra e ta un diabetico of tin presion halto y personanan cu ta sinta hopi y falta movecion.

Personanan cu ta diabetico of tin presion halto mester acudi promer na nan medico pa un prescripcion pa entrega na Aruba Healthcare Center pa asina nan por haya un atencion special.

Cada luna nan mester bolbe na nan medico pa un evaluacion.

En contrario di e otro gymnan ariba nos isla, Aruba Healthcare Center no ta ofrece programanan di Bodybuilders.

E programanan ta specialmente pa mantene un bon condicion fisico en general y pa combati malesanan y vicionnan cu ta causante di un mal estado di e cuerpo humano.

Lo tin un Swedish Sauna pa esnan cu kier reduci nan stress.

E programa di condicion fisico lo ta den forma di "Circuit Training Classes".

Circuit training lo move e participantenan door di un serie di stacionnan, unda nan lo eherce exercisionan di resistencia y cardiovascular.

Lo tin bicicleta, rowers, steps, electric walker, training bag y machinnan di resistencia.

Pa completa e Circuit training un participante mester haci exercisio na 18 diferente stacion.

Cada stacion ta dura entre 2 pa 3 minuut cu un minuut di descanso.

E programa total lo dura entre 45 pa 60 minuut.

E trainingnan lo ser acompaña cu musica.

E horanan di e sessionnan lo ta 5.30, 6.30 y 7.30 di anochi.

Den cada session por participa 18 persona. Pa otro oranan mester inscribi un minimo di 10 persona.

Por inscribi pa un maximo di 3 session ariba Dialuna-Diaranzon-Diabierna of pa dos session ariba Diamars y Diahuebs.

Inscripcion, dia 12 di Augustus esta Dialuna awor e programanan lo cuminza.

pa participa mester pasa personalmente na Aruba healthcare Center Diahuebs y Diabierna awor entre 4.30 di atardi pa 7'or di anochi y Diasabra mainta entre 9'or pa 12'or di merdia.

E staf di Aruba Healthcare Center ta consisti di, Dr. renato van putten: Chiropractico y Fisioterapia, Roy van Putten, M.P.E.-RKT: Fisioterapia y Condicion Fisico, Jacqueline y Miriam van Putten: Condicion Fisico, Gechi Pietersz: Masajista diploma, y Edith van Putten-Lacle: Administracion.